

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN TERSAN GEDE 2  
KECAMATAN SALAM KABUPATEN MAGELANG**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Disusun Oleh:  
Rosidig  
10601247065

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JULI 2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang “ ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2012

Pembimbing,

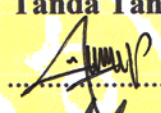
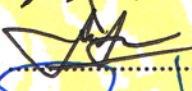


A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Aris Fajar Pambudi', written over a faint circular stamp.

**Aris Fajar Pambudi, M. Or.**  
NIP. 19820522 200912 1 003

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar P., M. Or.	Ketua		29/6 - 2012
Saryono, M. Or.	Sekretaris		29/6 - 2012
Dr. Sugeng Purwanto	Anggota III		29/6 - 2012
Nur Rohmah M., M. Pd.	Anggota IV		27/6 - 2012

Yogyakarta, Juli 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Rumipis Agus Sudarko, M. S.  
NIP. 196008241986011001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya/pendapat yang ditulis/diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan/kutipan dengan tata tulisan karya ilmiah yang lazim.

Dengan demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2012  
Yang menyatakan,



Rosidig  
NIM. 10601247065

## **MOTTO**

*“Tiada Keberhasilan Tanpa Perjuangan”*

*( Rosidig )*

## PERSEMBAHAN

*Sebuah karya kecil ini kupersembahkan untuk:*

- 1. Istri tercinta Ibu Sumiyem yang telah membantu dan menyemangati dalam penyusunan skripsi ini.*
- 2. Anak-anakku tercinta, Andi, Ade, dan Arbi terima kasih atas doanya dan bantuannya.*

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN TERSAN GEDE 2  
KECAMATAN SALAM KABUPATEN MAGELANG**

Oleh:  
Rosidig  
10601247065

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2, dengan jumlah 18 siswa yang terdiri atas 8 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan  $t_{hitung}$  sebesar -3,630 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,740 ( $-3,630 > 1,740$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 1,45 dari 13,83 menjadi 15,28. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 10,48%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Permainan Tradisional

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur di panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang Melalui Permainan Tradisional “. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan POR yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Pembimbing Utama Tugas Akhir Skripsi yang selalu membimbing, membantu, dan memotivasi penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membantu dalam kelancaran penulisan penelitian.
6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



7. Kepala Sekolah SD Negeri Tersan Gede 2 yang telah memberikan izin peneliti dalam pengambilan data skripsi.
8. Siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2012



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	27
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	28
B. Definisi Operasional Variabel .....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
D. Subjek Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	35
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian .....	37
B. Deskripsi Data Penelitian .....	37
C. Uji Prasyarat Analisis .....	41
D. Hasil Analisis Data .....	43
E. Pembahasan .....	44

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran .....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Siswa Kelas V SD Negeri Tersan Gede Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang .....	30
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10 – 12 tahun Putra .....	34
Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 tahun Putri .....	34
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> .....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> .....	40
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	42
Tabel 8. Uji Homogenitas .....	42
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji-t .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Data <i>Pre Test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ....	39
Gambar 2. Histogram Data <i>Post Test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa..	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	53
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	60
Lampiran 4. Data Penelitian.....	76
Lampiran 5. Frekuensi Data.....	78
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	80
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	81
Lampiran 8. Uji Beda (Uji t) .....	82
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	83
Lampiran 10. Dokumentasi .....	134

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodis dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi : atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*out bound*).

Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok yang banyak disukai oleh anak-anak adalah permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor yang merupakan permainan tradisional ini

sampai sekarang masih banyak disukai anak-anak selain olahraga permainan seperti sepakbola, kasti, bolavoli dan lain sebagainya.

Sebagai seorang guru, khususnya guru Sekolah Dasar haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang di ajarkan guru. Pada permainan tradisional gobak sodor, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan *modern* begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kesegaran



jasmani anak. Berbeda dengan permainan *modern* seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa SD yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Sebagai seorang guru penjas, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kesegaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang guru penjas dapat mengarahkan siswa atau siswinya yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Apabila tingkat kesegaran jasmani siswa itu baik, berarti siswa tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah, di luar kegiatan anak di luar sekolah yang senang bermain.

Sekolah Dasar Negeri Tersan Gede 2 merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru penjas di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang

bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang ini adalah faktor kesegaran jasmani siswa. Guru menganggap bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan gobak sodor. Permainan ini diberikan pada siswa kelas atas, karena permainan ini cukup kompleks, sehingga untuk kelas bawah masih belum dapat melaksanakannya. Selain menggunakan permainan gobak sodor, permainan tradisional lain yang digunakan adalah gobak bundar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Dalam permainan gobak sodor maupun gobak bundar siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu regu jaga dan regu menyerang. Pada regu jaga siswa harus mampu menjaga pertahanan agar regu menyerang tidak dapat melewati pintu yang dijaga oleh setiap pemain regu jaga. Sedangkan pada regu menyerang harus mampu melewati setiap pintu yang dijaga oleh regu jaga. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi

yang jitu agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga ketat oleh regu jaga. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda itu batas dan pintu yang harus di lewati pemain. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kesegaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kesegaran jasmani siswa, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sunnguh banyak bagi siswa.

Siswa SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian petani jarang yang tahu tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di sekolah. Orang tua siswa jarang yang memperhatikan tingkat kesegaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah

menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan berseang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SD. Di SD Negeri Tersan Gede 2 guru penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang dan mau bergerak.

Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 ketika sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, guru penjas di SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang memilih permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang siswa bergerak.

Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan gobak sodor beberapa kali tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang masih dirasa rendah oleh penulis, sehingga berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung.
2. Ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit.
3. Semakin tersisihnya permainan tradisional dan tergusur oleh permainan *modern*.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang.
5. Belum diketahui peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang melalui permainan tradisional.

### **C. Batasan Masalah**

Dengan melihat banyaknya permasalahan yang muncul dalam identifikasi masalah tersebut di atas dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan membahas atau mengkaji pada satu permasalahan yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “ adakah pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain:

## 1. Manfaat Teoritis

Berguna bagi mahasiswa yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian pelatihan bagi anak-anak SD khususnya pemberian permainan tradisional guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada sekolah, guru, dan wali murid tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dalam proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- c. Sebagai bahan pertimbangan para guru dan orang tua siswa SD dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program latihan penunjang kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sehingga dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani bagi siswa-siswi tersebut.
- d. Bagi siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 dapat mengetahui dan memahami pengertian dan pentingnya tingkat kesegaran jasmaninya sehingga mampu mendorong siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan status kesegaran jasmaninya dan dapat membawa pada kualitas kehidupan yang lebih baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Pengertian kesegaran jasmani banyak para ahli yang menyamakan dengan kebugaran jasmani. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjono (1998: 19) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kebugaran jasmani agar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.



Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik I (2000: 2-3) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis  
Kebugaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- b. Kebugaran dinamis  
Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus
- c. Kebugaran motoris  
Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan (Nanang Sudrajat: 2004, 4). Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

## 2. Komponen Kebugaran Jasmani

- a. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

Menurut pendapat Djoko Pekik I (2000: 4) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dibagi dalam 4 komponen dasar yaitu:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru yaitu kemampuan jantung dan paru-paru dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot  
Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.  
Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelenturan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

Selanjutnya untuk menunjukkan fungsi gerak atau makna gerak sebagai komponen-komponen yang ada perlu dikembangkan berbagai latihan gerak. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjono (1998: 19-21), kebugaran jasmani mempunyai empat komponen, yaitu antara lain meliputi:

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelenturan (*flexibility*)

Lebih lanjut menurut pendapat Nurhasan (2001: 133-134) unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen yang menggambarkan kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berkaitan dengan kesanggupan untuk melakukan kerja dalam waktu otot (*aerob*)
- 2) Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan suatu tegangan atau tahanan

- 3) Daya tahan otot (*endurance*) adalah kemampuan atau kesanggupan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan
  - 4) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian
  - 5) Komposisi tubuh (*body composition*), komposisi tubuh berhubungan dengan jumlah relatif lemak dan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak (berat badan dikurangi berat lemak dalam tubuh) terdiri dari: otot, tulang, ligament, tendon, dan jaringan tubuh lainnya.
- b. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unjuk kerja jasmani (ketrampilan)

Menurut pendapat Nurhasan (2001: 134-135) unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain meliputi:

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- 2) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan secara mendadak (*eksplosif*). Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.
- 3) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat diam atau pada saat bergerak.
- 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak secara cepat dan berubah arah atau posisi tubuh tertentu secara tepat.
- 5) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggunakan panca indera seperti penglihatan dan pendengaran secara bersama-sama dengan anggota tubuh tertentu dalam melakukan gerakan motorik secara harmonis dan tepat.
- 6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan untuk memberi reaksi setelah menerima ringkasangan secara cepat dan tepat.

Secara umum kebugaran ini membutuhkan suatu tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang cukup tinggi.

Komponen dasar kebugaran fisik meliputi: 1) Ketahanan otot, 2) Tenaga otot, 3) Ketangkasan, 4) Kecepatan.

Sedangkan menurut pendapat yang dikemukakan oleh Roji (2004: 97), secara umum komponen-komponen yang terdapat kebugaran jasmani antara lain meliputi: 1) Daya tahan jantung/peredaran darah, dan paru-paru, 2) Kemampuan adaptasi biokimia, 3) Bentuk tubuh, 4) Kekuatan otot, 5) Daya ledak otot, 6) Daya tahan otot, 7) Kelincahan, 8) Kelenturan, 9) Kecepatan reaksi, 10) koordinasi.

Menurut pendapat dari pakar lain yaitu yang dikemukakan oleh Nanang Sudrajat (2004: 2), konsep kebugaran fisik dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*).

Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kebugaran ini memerlukan tingkat kebugaran yang cukup dari empat komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah
- 2) lemah tubuh
- 3) kekuatan otot
- 4) kelenturan sendi

Komponen kebugaran tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktifitas fisik. Sebagai contoh adalah penyakit jantung koroner, kegemukan (obesitas) dan kelemahan sendi dan otot.

### 3. Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani

Sistem latihan dapat dibedakan atas berat, frekuensi latihan, waktu dan bentuk latihan yang dilakukan oleh pria dan wanita dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara efisien dan efektif berdasarkan kelompok umum. Jenis latihan diatur sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan berdasarkan waktu-waktu tertentu. Latihan dengan waktu dan beban kerja yang sesuai dengan kondisi tubuh akan dapat berpengaruh terhadap:

- a. Meningkatkan efisiensi kerja jantung
- b. Meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien
- c. Meningkatkan tubuh dan kurangnya pembuluh darah
- d. Meningkatkan volume darah
- e. Meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah dan mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat kukuh.
- f. Mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap dan berisi
- g. Meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- h. Mengubah seluruh pandangan hidup

#### 4. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000: 10-11) secara umum prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi : (a) beban lebih (*overload*), (b) kekhususan (*specifity*), (c) kembali asal (*reversible*), (d) variasi (*variative*), dan (e) perseorangan (*individual*).

##### a. Beban lebih (*overload*)

Beban lebih (*overload*) adalah pembebanan yang diberikan pada saat latihan harus lebih berat dari aktifitas fisik sehari-hari dan meningkat secara progresif yang mulai dari yang rendah, simpel, dan mudah menuju pada tingkat yang lebih tinggi, sulit dan kompleks.

##### b. Kekhususan (*specifity*)

Kekhususan (*spesifity*) adalah model dan beban latihan yang dilakukan pada saat berlatih olahraga harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai oleh atlit dari masing-masing cabang olahraga yang dilakukan.

##### c. Kembali asal (*riversible*)

Kembali asal (*reversible*) yaitu kebugaran atau adaptasi latihan yang telah dicapai atau diperoleh selama proses latihan berangsur-angsur akan turun bahkan hilang apabila latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terprogram dengan takaran yang tepat.

d. Variasi (*variative*)

Variasi (*variative*) model atau bentuk latihan yang diberikan harus lebih dari satu macam atau mempunyai banyak bentuk dan variasi agar tidak monoton dengan tujuan agar olahragawan ketika berlatih melaksanakan program latihan tidak merasakan kejenuhan atau terkesan membosankan. Latihan yang monoton dan membosankan atau kurang variatif baik bentuk dan model latihannya akan menurunkan semangat atau motivasi anak latih ketika berlatih.

e. Perseorangan (*individual*)

Beban atau model latihan bersifat perseorangan (*individual*) yaitu bahwa beban, model dan intensitas latihan merupakan sesuatu yang bersifat individual. Beban, model dan intensitas latihan yang diberikan untuk masing-masing cabang olahraga atau masing-masing olahragawan yang satu dengan olahragawan yang lain tentu saja akan berbeda.

Prinsip-prinsip latihan tersebut apabila dapat diterapkan dan dijalankan dengan sebaik-baiknya baik oleh pelatih maupun peserta latih (atlit) ketika menyusun dan menjalankan program latihan maka dapat mencerminkan sebuah pengelolaan atau manajemen dan pola pembinaan atau pelatihan yang baik. Tujuan akhir atau jangka panjang dari program latihan yang dijalankan dengan baik adalah untuk memberikan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya.

## 5. Jenis-Jenis Latihan Peningkatan dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Nanang Sudrajat (2004: 11), terdapat beberapa bentuk jenis latihan dilaksanakan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Bentuk latihan tersebut yaitu antara lain meliputi:

### a. Latihan kelenturan

Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera (Nanang Sudrajat: 2004). Latihan kelenturan terdiri atas:

#### 1) Latihan ritmis

Merupakan pola pergerakan ayunan dari putaran sederhana. Tujuan latihan ritmis yaitu untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Latihan ritmis bersifat tidak berat, seperti latihan kelenturan lengan, tangan, bahu dan leher.

#### 2) Latihan statis

Latihan statis bersifat merangsang sirkulasi darah, contoh: latihan punggung posisi berdiri, latihan pergelangan kaki, tungkai, dan punggung posisi duduk lurus.

### b. Latihan keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik, meliputi:



- 1) Latihan keseimbangan dalam tumpuan satu kaki.
- 2) Latihan keseimbangan pada tumpuan pundak.
- 3) Latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan.

c. Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Latihan kekuatan ini terdiri dari :

- 1) *Push up*, tujuan melakukan *push up* adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.
- 2) *Sit up*, tujuan melakukan *sit up* adalah melatih kekuatan otot perut.
- 3) *Back up*, tujuan melakukan *back up* adalah melatih kekuatan otot punggung dan otot perut.
- 4) *Squat jump*, tujuan latihan *squat jump* adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan kaidah latihan yang teratur, antara lain:

- a. Pembebanan lebih, untuk dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari biasa dilakukan.
- b. Pengkhususan, untuk tujuan tertentu diperlukan latihan tertentu pula.

- c. Riversibilitas, kemampuan hasil latihan dapat menjadi hilang jika lama tidak aktif berlatih.
- d. Pemeliharaan, hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh.

#### 6. Anak Sekolah Dasar (SD)

##### a. Definisi Anak Sekolah Dasar (SD)

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini S (1995: 106-116) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun).

##### b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD)

Menurut pendapat dari Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S (1995: 106-116) dalam buku Psikologi Perkembangan, menyatakan bahwa masa kanak-kanak berlangsung pada usia 2-12 tahun. Masa kanak-kanak pada usia 2-6 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung pada usia 6-12 tahun.

- 1) Masa kanak-kanak awal (2-6 tahun) mempunyai karakteristik
  - a) Anak masih sangat ketergantungan terhadap orang tua dan anak mulai belajar makan-makanan padat
  - b) Anak mulai belajar berjalan, berlari dan melompat
  - c) Anak mulai belajar berbicara dan berinteraksi orang tua, saudara, tetangga, orang lain dan atau dengan lingkungan di sekitarnya.

- d) Anak mulai belajar menguasai dan mengatur alat pembuangan kotoran
  - e) Anak mulai belajar mengenal perbedaan gender atau alat kelamin
  - f) Anak mulai belajar menstabilkan fisik dan memperhalus gerakan
  - g) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan sosial
  - h) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri dan perasaan untuk membedakan hal-hal yang benar atau salah, halus atau kasar.
  - i) Anak mulai belajar permainan, belajar menjelajah, belajar meniru orang lain dan kadang-kadang memperlihatkan kreatifitasnya
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6-12 tahun) mempunyai karakteristik:
- a) Anak mulai belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas permainan yang biasa dilakukan.
  - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, anak mulai belajar mengembangkan sikap, rasa dan logika yang sehat mengenai diri sendiri dan orang lain
  - c) Anak mulai belajar menguasai alat atau metode untuk bergaul, berinteraksi/berkomunikasi dan bermain dengan kelompok atau teman yang sebaya
  - d) Anak mulai belajar mengembangkan tugas dan peran sosial berdasarkan status gendernya (pria/wanita)
  - e) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung
  - f) Anak mulai belajar mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-harinya.
  - g) Anak mulai belajar mengembangkan kata hati/batin, moral/sikap dan skala nilai terhadap kelompok sosial atau lembaga
  - h) Anak mulai belajar mencapai kebebasan secara pribadi, bersaing dan ingin berkuasa sehingga sering timbul kenakalan.
  - i) Anak mulai timbul minat untuk belajar berfikir realistis, berimajinasi dan mengembangkan rasa ingin tahu.

Selanjutnya menuut pendapat Havighurst (1950) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S (1995: 30-31) bahwa tugas-tugas belajar pada setiap periode perkembangan sepanjang rentan kehidupan dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) Masa kanak-kanak awal (0-6 tahun)
  - a) Belajar makan makanan padat
  - b) Belajar berjalan
  - c) Belajar berbicara
  - d) Belajar menguasai alat pembuangan kotoran
  - e) Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin
  - f) Kemampuan menstabilkan fisik
  - g) Membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan sosial
  - h) Belajar berhubungan dengan orang tuanya, tetangga dan orang lain di sekitarnya
  - i) Belajar memahami benar atau salah serta mengembangkan kata batin
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6-13 tahun)
  - a) Belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk permainan biasa
  - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat, dan mengenal diri sendiri
  - c) Belajar bergaul dengan teman sebaya
  - d) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita
  - e) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung
  - f) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
  - g) Mengembangkan kata batin, modal dan skala nilai
  - h) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga
  - i) Mencapai kebebasan pribadi

## 7. Permainan Gobak Sodor dan Gobak Bunder

Menurut Hajar Permadi (dalam website [www.adicita.com](http://www.adicita.com), 2001) bahwa gobak sodor adalah permainan yang menuntut ketangkasan menyentuh badan lawan atau menghindari dari kejaran lawan. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok. Kelompok pertama sebagai pemeran dan kelompok kedua sebagai penjaga.

Menurut wikipedia menyatakan bahwa permainan galah asin, galasin, atau gobak sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah

menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segiempat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.

Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Permainan ini sangat mengasyikkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan. Kalau di Makassar namanya main asing. seorang pemain bertindak sebagai peluncur (kapten). permainan ini seru melatih ketangkasan, strategi, kecepatan, dan kecerdikan.

Menurut Arif Komarudin (dalam website pojokpenjas.wordpress.com, 2007) bahwa dalam bahasa Belanda istilah

gobak Sodor mungkin artinya sama dengan kata dalam Bahasa Inggris “*Go Back Through the Door*”, sebagian menyebutnya Galasin, bisa saja adaptasi bahasa dari bahasa Belanda yang kalau di Bahasa Inggriskan menjadi “*Go Last In*”, sayangnya kata-kata tersebut hanya rekaan rekayasa kutak-katik kataku saja jadi jangan ditanya kebenarannya. Remaja sekarang mungkin tidak familiar dengan jenis permainan ini, karena selain tidak ada pialanya permainan ini perlu beberapa orang yang mengikutinya. Garis-garis penjagaan dibuat dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap. Gobak sodor terdiri dari dua tim, satu tim terdiri dari tiga orang. Aturan mainnya adalah mencegat lawan agar tidak bisa lolos ke baris terakhir secara bolak-balik. Untuk menentukan siapa yang juara adalah salah satu anggota regu yang bisa bolak balik dan mendapat poin tertinggi.

Menurut Widarto Uji Kurniawan (dalam website [Widarto-uji-kurniawan.blogspot.com](http://Widarto-uji-kurniawan.blogspot.com), 2011) bahwa permainan gobak bundar merupakan permainan daerah yang ada di seluruh Indonesia. Biasanya permainan gobak ini memiliki lapangan yang berbentuk persegi, namun disini gobak memiliki lapangan yang berbentuk lingkaran atau dalam bahasa jawa disebut bundar. Peserta dimainkan oleh minimal 3 anak. Bisa putra atau putri. Alat yang Digunakan yaitu berupa kapur tulis, lapangan rata/ tanah lapang. Pelaksanaan permainan yaitu menyiapkan alat yang akan digunakan. Menggambar lapangan seperti pada keterangan. Peserta berbaris dan melakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang akan

berjaga. Peserta yang berjaga hanya akan berada pada garis yang berada di tengah lapangan. Peserta yang teraih oleh penjaga maka akan bergantian berjaga. Penentuan Kemenangan. Bagi peserta yang paling sedikit berada di garis tengah atau yang paling sedikit berjaga menjadi yang berjaga.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan atau hampir sama dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan atau hampir sama dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh saudara Mad Fauzan pada tahun 2010 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 dengan jumlah 48 siswa. Metode penilaian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani jasmani siswa kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 adalah: kategori baik sekali: 2,1%, baik: 25%, sedang: 45,8%, kurang: 27,1%, dan kurang sekali 0%. Maka disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang adalah sebagian besar dalam kategori sedang.

## **C. Kerangka Berpikir**

Tanpa cabang lain dan aspek lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 melalui permainan tradisional. Metode bermain dirasa tepat

digunakan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dasar, hal ini karena sesuai dengan karakteristik siswa yang gemar bermain. Permainan tradisional yang digunakan oleh guru penjas di SD Negeri Tersan Gede 2 adalah permainan gobak sodor dan gobak bundar. Dengan menggunakan permainan gobak sodor dan gobak bundar ini guru bermaksud agar siswa terangsang bergerak dengan perasaan senang dan gembira, yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan demikian siswa akan senang bergerak, bermain dengan riang. Secara tidak langsung siswa telah melakukan aktivitas jasmani yang tanpa disadari oleh siswa.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa, karena dengan kesegaran jasmani yang baik siswa tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berlebih ketika beraktivitas, sehingga selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah siswa tetap dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 masih dirasa rendah, karena ketika proses pembelajaran penjas di sekolah banyak siswa yang mudah merasa lelah, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat dengan alasan sakit, dan lain sebagainya. Maka dari itu dengan memberikan permainan tradisional (gobak sodor dan gobak bundar) diharapkan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang akan semakin baik.

Dari uraian di atas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan menggunakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk



mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Harapannya dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 melalui permainan tradisional sesuai manfaat teoritis di depan. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian pelatihan bagi anak SD khususnya pemberian permainan tradisional guna untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

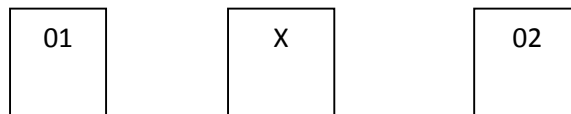
#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara dari penelitian ini. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh permainan tradisional terhadap upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu* (*quasi exsperimental*). Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang melalui permainan tradisional dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan terakhir (*the one group pretest-posttest designs*). Menurut Suharsimi Arikunto (2005:212) desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : O1 : pretest / tes awal

X : perlakuan peningkatan dengan permainan tradisional

O2 : posttest / tes akhir

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Upaya meningkatkan kesegaran jasmani adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, dengan memberikan perlakuan kepada siswa melalui aktivitas permainan tradisional kemudian dilakukan tes

dengan menggunakan TKJI, sehingga dapat diketahui perbedaan dari pemberlakuan.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Tempat untuk melakukan penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di SD Negeri Tersan Gede

2. Sedangkan perlakuan dengan pemberian permainan gobak sodor juga dilakukan di halaman sekolah atau di lapangan SD Negeri Tersan Gede 2.

#### **2. Waktu penelitian**

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah mulai dari tanggal 19 Maret sampai dengan 19 April 2012 atau selama satu bulan dengan 8 kali pertemuan.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) Tersan Gede 2 yang berusia 10-12 tahun. Karena siswa kelas V semuanya berusia 10 – 12 tahun, maka seluruh siswa kelas V SDN Tersan Gede 2 dijadikan subjek penelitian. Menurut pendapat Sugiyono (2006: 85) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampling apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 30, atau peneliti ingin membuat generasi dengan derajat kesalahan yang sangat kecil. Dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi

karena seluruh populasi dalam penelitian ini akan digunakan sebagai sampel atau subjek penelitian. Berikut adalah daftar siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Tabel 1. Daftar Siswa Kelas V SD Negeri Tersan Gede Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

No.	Nama Siswa	Kelas	Tempat, Tanggal Lahir	Usia
1.	Anisa Dwi Rahmawati	V	Magelang, 01 April 2000	12
2.	Desi Mutiara DW	V	Magelang, 02 Maret 2000	12
3.	Putri Meliyana	V	Magelang, 13 Januari 2000	12
4.	Rifki Wahyudi	V	Magelang, 02 November 2000	11
5.	Veri Lestari	V	Magelang, 20 Oktober 2000	11
6.	Andy Al Nur AZ	V	Magelang, 16 Oktober 2001	10
7.	Diky Zaenal AR	V	Magelang, 11 Mei 2001	11
8.	Ema Oktaviani	V	Magelang, 14 Oktober 2000	11
9.	Evie Purnawati	V	Magelang, 11 November 2001	10
10.	Endah Andini	V	Magelang, 01 Desember 2001	10
11.	Luluk Endah Septianingsih	V	Magelang, 11 Agustus 2001	10
12.	Majid Saiful Adha	V	Magelang, 05 Maret 2001	11
13.	Muhamad Ismail	V	Magelang, 28 Maret 2001	11
14.	Sari Dita C.	V	Magelang, 19 April 2001	11
15.	Sigit Darmaji	V	Magelang, 15 Februari 2002	10
16.	Tri Wahyuni	V	Magelang, 06 April 2001	11
17.	Wahid Taruna	V	Magelang, 13 Januari 2001	11
18.	Jordan Erlangga	V	Sleman, 04 Juli 2001	10

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 1999 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan pusat kesegaran jasmani dan rekreasi untuk anak usia 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari tes lari jarak pendek sejauh 40 M, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600 M.

#### **a. Rangkaian tes**

- 1) Lari 40 meter, tujuannya mengukur kecepatan.
- 2) Gantung siku tekuk, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Tes Kesegaran Jasmani Tahun 1999 memiliki Reliabilitas dan Validitas

Rangkaian tes untuk anak umur 10 – 12 tahun mempunyai reliabilitas putra sebesar 0,911 dan putri sebesar 0,942, sedangkan tingkat validitas putra sebesar 0,884 dan putri sebesar 0,897.

c. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian berupa: 1. lintasan lari; 2. stopwatch; 3. bendera *start*; 4. tiang pancang; 5. papan berskala untuk loncat; 6. nomor dada; 7. palang tunggal; 8. serbuk kapur; 9. penghapus; 10. formulir tes; 11. peluit; 12. alat tulis

d. Ketentuan Pelaksanaan

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak putus – putus

Untuk pelaksanaan tes diantaranya: 1. Lari 40 meter; 2. gantung siku tekuk; 3. baring duduk 30 detik; 4. loncat tegak; 5. lari 600 meter

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 tahun. Langkah – langkah mengklasifikasi kebugaran jasmani siswa TKJI yaitu:

a. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10 – 12 tahun yang telah mengikuti tes tersebut “hasil kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang diperlukan masing – masing butir tes tidak sama yaitu ;

- 1) Untuk butir tes gantung siku tekuk mempergunakan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

b. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda – beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukur pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai – nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak umur 10 - 12 tahun.

c. Petunjuk Tes

Penilaian kesegaran jasmani bagi remaja yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dinilai menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi masing – masing butir tes).

Tabel 2. *Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10 - 12 tahun Putra*

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. – 6,3“	51“ keatas	23 keatas	46 keatas	s.d. 2’09“	5
4	6,4“ – 6,9“	31“ - 51“	18 – 22	38 – 45	2’10“ - 2’30“	4
3	7,0“ – 7,7“	15“ - 30“	12 – 17	31 – 37	2’31“ - 2’45“	3
2	7,8“ – 8,8“	5“ - 14“	4 – 11	24 – 30	2’46“ - 3’44“	2
1	8,9“ – dst	4“ – dst	0 – 3	23 dst	3’45“ dst	1

*Sumber: TKJI 1999*

Tabel 3. *Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri*

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. – 6,7“	40“keatas	20 keatas	42 keatas	s.d. - 2’32“	5
4	6,8“ – 7,5“	20“ - 39“	14 – 19	34 – 41	2’33“ - 2’54	4
3	7,6“ – 8,3“	8“ - 19“	7 – 13	28 – 33	2’55“-3’28“	3
2	8,4“- 9,6“	2“ - 7“	2 – 6	21 – 27	3’29“-4’22“	2
1	9,7“ – dst	0“ - 1“	0 – 1	20 dst	4’23“ dst	1

*Sumber : TKJI 1999*



Tabel 4. *Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

*Sumber : TKJI 1999*

## F. Teknik Analisa Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji prasyarat Analisis

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan dianalisis yang akan diolah. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan rumus Kai Kuadrat dengan program SPSS 16. Data yang dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung ( $X^2_{hitung}$ ) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat table ( $X^2_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 395) rumus uji-t untuk model *pretest posttest design* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t = harga t untuk sampel berkorelasi

D = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D<sup>2</sup> = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 19 Maret – 19 April 2012 dengan 8 kali pertemuan.

SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang adalah salah satu dari dua sekolah yang ada di Desa Tersan Gede Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. SD Negeri Tersan Gede 2 terletak di 3,5 km dari arah selatan jalan Yogyakarta – Magelang. Dan lokasi sekolah dasar ini berada di tengah pedesaan.

##### **2. Deskripsi Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang yang berjumlah 18 siswa terdiri dari 8 anak siswa laki-laki dan 10 anak siswa perempuan.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan data *post test* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre test* dan data *post test* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

### 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa saat *Pre Test*

Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan.

Hasil analisis deskriptif data *pre test* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang memperoleh nilai maksimum sebesar 21, nilai minimum 8, rerata 13,83, median 14,50, modus 15 dan nilai standar deviasi sebesar 3,42. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

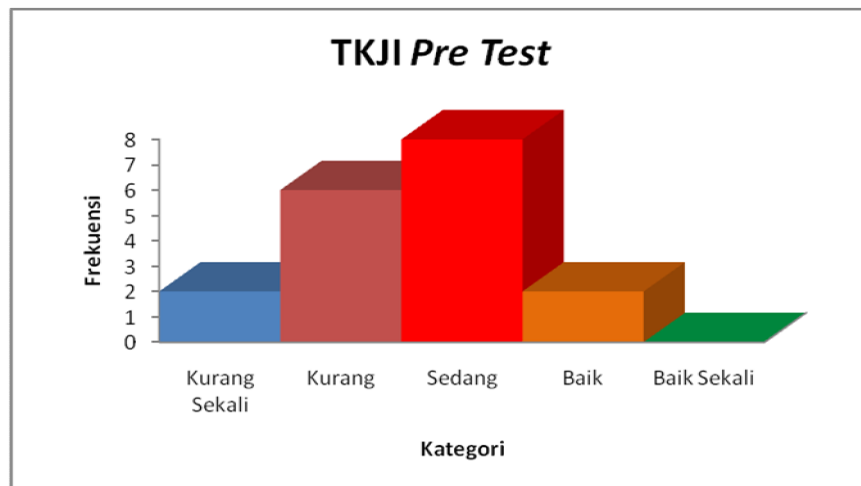
**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test***

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	2	11,11%
2	10 – 13	Kurang (K)	6	33,33%
3	14 – 17	Sedang (S)	8	44,44%
4	18 – 21	Baik (B)	2	11,11%
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
Jumlah			18	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 pada saat *pre test* mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang. Secara rinci sebanyak 2 siswa (11,11%) mempunyai kategori kurang sekali, 6 siswa (33,33%) mempunyai kategori kurang, 8 siswa (44,44%) mempunyai kategori sedang, 2 siswa (11,11%) mempunyai kategori baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14 – 17 atau dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat *pre*

*test* sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre test*.



Gambar 1. Histogram Data *Pre Test* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa saat *Post Test*

Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post test*.

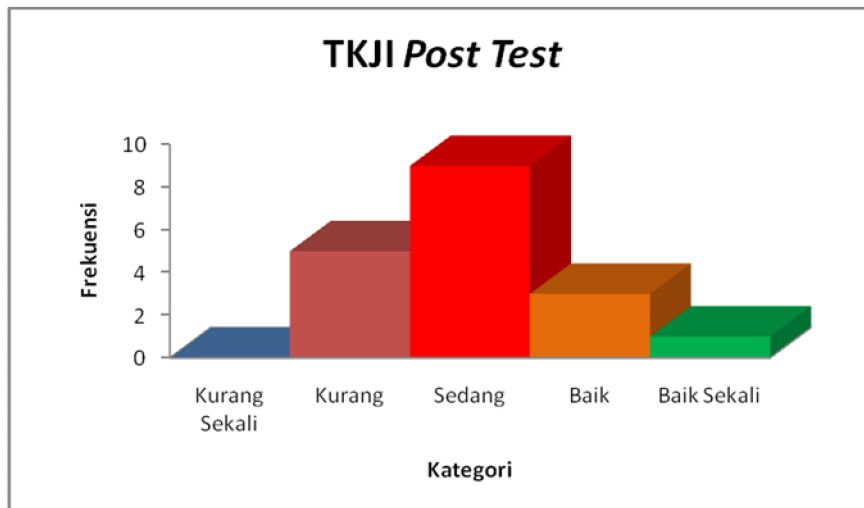
Hasil analisis deskriptif data *post test* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang memperoleh nilai maksimum sebesar 22, nilai minimum 10, rerata 15,28, median 15, modus 17 dan nilai standar deviasi sebesar 3,38. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Post Test***

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
2	10 – 13	Kurang (K)	5	27,78%
3	14 – 17	Sedang (S)	9	50,00%
4	18 – 21	Baik (B)	3	16,67%
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)	1	5,56%
Jumlah			18	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 pada saat *post test* mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang. Secara rinci sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, 5 siswa (27,78%) mempunyai kategori kurang, 9 siswa (50,00%) mempunyai kategori sedang, 3 siswa (16,67%) mempunyai kategori baik, dan 1 siswa (5,56%) mempunyai kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14 – 17 atau dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat pre test sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram dari distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa saat *post test*.



Gambar 2. Histogram Data *Post Test* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

### C. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Chi Square* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	$\chi^2$	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	6,000	0,873	Normal
2	<i>Post test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	5,333	0,804	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,873, dan 0,804. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	<i>Levene</i> Statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,000	0,984	Homogen
<i>Post Test</i>			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,984. Karena harga  $Sig > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima,



sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

#### D. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) : tidak terdapat peningkatan Kesegaran Jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan membandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan harga  $t_{tabel}$ . Kriterianya adalah menerima  $H_0$  apabila harga  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang diperoleh.

**Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji-t**

Variabel	Rata-rata	$t_{hitung}$	$df$	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre Test</i> TKJI	13,83	- 3,630	17	1,740	Signifikan
<i>Post Test</i> TKJI	15,28				

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar sebesar – 3,630 dan nilai  $t_{tabel}$  pada dk (0,05)(17) sebesar 1,740. Oleh karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $-3,630 > 1,740$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 13,83 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 15,28. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V

SD Negeri Tersan Gede 2 setelah mendapatkan pembelajaran dengan permainan tradisional meningkat sebesar 1,45 atau sebesar 10,48% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang sebesar 10,48%.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain (permainan tradisional) siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang sebelum dan sesudah menerima pembelajaran melalui permainan tradisional.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre test* besarnya rata-rata adalah sebesar 13,83 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 15,28. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang setelah berlatih

dengan permainan tradisional meningkat sebesar 1,45 atau sebesar 10,48% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah pembelajaran dilaksanakan melalui permainan tradisional adalah sebesar 10,48%.

Proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pembelajaran melalui permainan tradisional khususnya permainan tradisional, yaitu gobak sodor. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada siswa. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kesegaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Dengan kegiatan yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan, ternyata kesegaran jasmani siswa meningkat 10,48% dari sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran melalui permainan tradisional merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan permainan tradisional tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat secara

signifikan, yaitu sebesar 10,48% dari sebelum diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kesegaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kesegaran jasmani (untuk menjaga kesegaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional gobak sodor sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di mana saja, cukup ada halaman atau tempat yang cukup luas dan beberapa siswa yang bisa dibagi menjadi 2 kelompok.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ” terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.” Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tersan Gede 2 Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi guru penjas di sekolah dalam latihan kesegaran jasmani agar menggunakan pembelajaran dengan pendekatan bermain, hal ini dikarenakan dengan bermain siswa tidak mudah merasa lelah karena perasaan senang, dan dapat terus bergerak aktif, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat secara signifikan. Dengan demikian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani akan tercapai, yaitu meningkatnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peralatan terbatas.
2. Dalam pengambilan data sering turun hujan, sehingga saat pengambilan data terkadang berhenti dikarenakan hujan turun.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain gobaksodor, kejar-kejaran, dan lain sebagainya.
2. Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Komarudin. (2007). *Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://pojokpenjas.wordpress.com/> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Luman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Child Development*. Jakarta: PT. Gelora Persada Pratama.
- Hajar Pamadi. (2001). *Bermain Gobak Sodor*. Adicita Karya Nusa. Diakses dari <http://www.adicita.com/detail.php?L3FaWS9mdXZCdDEvTXJMMlo4bw%3D%3D> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- M. Furgon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Mulyana. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mad Fauzan. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMA dan MA)*. Solo : CV. Tri Rama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Siti Partini Suardiman. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP-IKIP. Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Revisi UNY. (2011). *Buku Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dan Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS)*. Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wikipedia. (2012). *Galah Asin*. Diakses dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Galah\\_asin](http://id.wikipedia.org/wiki/Galah_asin) pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- Widarto Uji Kurniawan. (2011). *Macam-macam Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://Widarto-uji-kurniawan.blogspot.com/macam-macam-permainan-tradisional.html> pada tanggal 8 Januari 2012, jam 23.00 WIB.



#### Lampiran 4. Data Penelitian

No	Nama siswa	Skor Kasar					Skor TKJI					TKJI	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku (detik)	baring duduk	loncat tegak (Cm)	lari 600 m (Menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku (detik)	baring duduk	loncat tegak (Cm)	lari 600 m (Menit)		
1	Anisa Dwi Rahmawati	07.46	19.15	17	26	02.44.29	4	3	4	2	4	17	Sedang
2	Desi Mutiara DW	08.45	15.53	17	19	03.00.55	2	3	4	1	3	13	Kurang
3	Putri Meliyana	09.56	16.92	17	31	02.58.71	2	3	4	3	3	15	Sedang
4	Rifki Wahyudi	07.63	13.48	19	28	03.04.29	3	2	4	2	2	13	Kurang
5	Veri Lestari	08.63	0	4	24	03.09.88	2	1	2	2	3	10	Kurang
6	Andy Al Nur AZ	08.46	0	2	17	03.05.36	2	1	1	2	2	8	Kurang Sekali
7	Diky Zaenal AR	06.94	32.30	21	25	02.24.65	4	4	4	2	4	18	Baik
8	Ema Oktaviani	07.39	42.14	19	38	02.42.07	4	5	4	4	4	21	Baik
9	Evie Purnawati	08.06	10.29	15	34	03.29.28	3	3	4	4	2	16	Sedang
10	Endah Andini	08.40	14.06	14	27	03.25.84	2	3	4	2	3	14	Sedang
11	Luluk Endah Septianingsih	08.65	0	14	21	03.40.28	2	1	4	2	2	11	Kurang
12	Majid Saiful Adha	07.13	52.28	15	30	02.48.21	3	5	3	2	2	15	Sedang
13	Muhamad Ismail	07.30	13.12	10	31	02.50.80	3	2	2	3	2	12	Kurang
14	Sari Dita C.	07.80	30.63	4	20	03.09.58	3	4	2	3	3	15	Sedang
15	Sigit Darmaji	08.65	0	8	28	03.21.48	2	1	2	2	2	9	Kurang Sekali
16	Tri Wahyuni	07.82	17.12	8	18	03.13.42	3	3	3	3	3	15	Sedang
17	Wahid Taruna	08.26	0	16	25	03.22.29	2	1	3	2	2	10	Kurang
18	Jordan Erlangga	07.23	41.80	27	34	03.39.48	3	4	5	3	2	17	Sedang

No	Nama siswa	Skor Kasar					Skor TKJI					TKJI	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku (detik)	baring duduk	loncat tegak (Cm)	lari 600 m (Menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku (detik)	baring duduk	loncat tegak (Cm)	lari 600 m (Menit)		
1	Anisa Dwi Rahmawati	07.42	42.70	20	30	02.51.32	4	5	5	3	4	21	Baik
2	Desi Mutiara DW	08.18	20.57	19	25	03.01.27	3	4	4	3	3	17	Sedang
3	Putri Meliyana	07.74	10.93	18	35	02.59.25	3	3	4	4	3	17	Sedang
4	Rifki Wahyudi	07.28	11.83	22	35	03.01.52	3	2	4	3	2	14	Sedang
5	Veri Lestari	08.63	02.96	4	25	03.10.82	2	2	2	3	3	12	Kurang
6	Andy Al Nur AZ	08.15	03.41	3	22	03.00.67	2	1	5	1	2	11	Kurang
7	Diky Zaenal AR	07.34	42.86	23	30	02.19.58	3	4	4	2	4	17	Sedang
8	Ema Oktaviani	07.54	44.43	24	40	02.22.20	4	5	4	4	5	22	Baik Sekali
9	Evie Purnawati	08.63	11.28	17	36	03.32.13	2	3	4	4	2	15	Sedang
10	Endah Andini	08.29	13.09	15	34	03.27.81	3	3	4	4	3	17	Sedang
11	Luluk Endah Septianingsih	08.53	02.83	14	22	03.42.72	2	2	4	2	2	12	Kurang
12	Majid Saiful Adha	07.10	52.86	15	32	02.11.55	3	5	3	3	4	18	Baik
13	Muhamad Ismail	07.12	15.00	10	32	02.42.63	3	3	2	3	3	14	Sedang
14	Sari Dita C.	08.49	31.51	3	23	03.09.01	2	4	2	2	3	13	Sedang
15	Sigit Darmaji	08.16	04.60	7	30	03.22.19	2	2	2	2	2	10	Kurang
16	Tri Wahyuni	08.19	20.84	8	27	03.07.04	3	4	3	2	3	15	Sedang
17	Wahid Taruna	08.23	01.72	17	25	03.20.21	2	2	3	3	2	12	Kurang
18	Jordan Erlangga	07.22	44.07	28	35	03.33.14	3	4	5	4	2	18	Baik

## Lampiran 5. Frekuensi Data

### Frequencies

Statistics		pre test TKJI	post test TKJI
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
	Mean	13.8333	15.2778
	Median	14.5000	15.0000
	Mode	15.00	17.00
	Std. Deviation	3.41709	3.35727
	Variance	11.676	11.271
	Minimum	8.00	10.00
	Maximum	21.00	22.00

### Frequency Table

pre test TKJI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	5.6	5.6	5.6
	9	1	5.6	5.6	11.1
	10	2	11.1	11.1	22.2
	11	1	5.6	5.6	27.8
	12	1	5.6	5.6	33.3
	13	2	11.1	11.1	44.4
	14	1	5.6	5.6	50.0
	15	4	22.2	22.2	72.2
	16	1	5.6	5.6	77.8
	17	2	11.1	11.1	88.9
	18	1	5.6	5.6	94.4
	21	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
Total		18	100.0		

post test TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	5.6	5.6	5.6
	11	1	5.6	5.6	11.1
	12	3	16.7	16.7	27.8
	13	1	5.6	5.6	33.3
	14	2	11.1	11.1	44.4
	15	2	11.1	11.1	55.6
	17	4	22.2	22.2	77.8
	18	2	11.1	11.1	88.9
	21	1	5.6	5.6	94.4
	22	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
Total		18	100.0		

Frequency Table

pre test TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	2	11.1	11.1	11.1
	kurang	6	33.3	33.3	44.4
	sedang	8	44.4	44.4	88.9
	Baik	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
Total		18	100.0		

post test TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	1	5.6	5.6	5.6
	kurang	4	22.2	22.2	27.8
	sedang	9	50.0	50.0	77.8
	Baik	3	16.7	16.7	94.4
	baik sekali	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	
Total		18	100.0		

## Lampiran 6. Uji Normalitas

### Chi-Square Test Frequencies

pre test TKJI

	Observed N	Expected N	Residual
8	1	1.5	-.5
9	1	1.5	-.5
10	2	1.5	.5
11	1	1.5	-.5
12	1	1.5	-.5
13	2	1.5	.5
14	1	1.5	-.5
15	4	1.5	2.5
16	1	1.5	-.5
17	2	1.5	.5
18	1	1.5	-.5
21	1	1.5	-.5
Total	18		

post test TKJI

	Observed N	Expected N	Residual
10	1	1.8	-.8
11	1	1.8	-.8
12	3	1.8	1.2
13	1	1.8	-.8
14	2	1.8	.2
15	2	1.8	.2
17	4	1.8	2.2
18	2	1.8	.2
21	1	1.8	-.8
22	1	1.8	-.8
Total	18		

Test Statistics

	pre test TKJI	post test TKJI
Chi-Square	6.000 <sup>a</sup>	5.333 <sup>b</sup>
df	11	9
Asymp. Sig.	.873	.804

a. 12 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.8.

## Lampiran 7. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

TKJI siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	34	.984

## Lampiran 8. Uji Beda (Uji T) T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test TKJI	13.8333	18	3.41709	.80541
	post test TKJI	15.2778	18	3.35727	.79132

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test TKJI & post test TKJI	18	.876	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test TKJI - post test TKJI	-1.44444	1.68810	.39789	-2.28392	-.60497	-3.630	17	.002